

### **BAB III**

## **TINJAUAN UMUM TENTANG MEDITASI**

### **MENURUT AGAMA BUDHA SEKTE THERAVADA**

#### **A. Pengertian Meditasi**

Dalam kamus besar bahasa Indonesia kata meditasi diartikan sebagai pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu.<sup>1</sup> Dari segi etimologi meditasi berasal dari bahasa latin, *meditatio*, artinya hal *bertafakur*, hal merenungkan; memikirkan, mempertimbangkan; atau latihan, pelajaran persiapan.<sup>2</sup>

Sedangkan dari segi terminologi meditasi adalah penggunaan pikiran secara terus menerus untuk merenungkan beberapa kebenaran, misteri atau obyek penghormatan yang bersifat keagamaan sebagai latihan ibadah.<sup>3</sup>

Dalam agama budha kata meditasi dipergunakan sebagai sinonim dari samadhi dan pengembangan batin (*bhavana*). Meditasi dinamakan sebagai samadhi dikarenakan terdapat pemusatan pikiran pada satu obyek yang tunggal. Dinamakan *bhavana* karena sebagai metode atau cara mengembangkan batin.<sup>4</sup>

Istilah meditasi dalam agama budha sebagaimana diterangkan di dalam *sutta-sutta* sebagai keadaan pikiran yang ditujukan pada suatu obyek dalam arti kata yang luas, diartikan sebagai suatu tingkat tertentu dari pemusatan pikiran dan bersatu yang tidak dapat dipisahkan sama sekali dengan unsur-unsur kesadaran.<sup>5</sup> Meditasi budhis yang dimaksudkan di sini adalah meditasi yang benar. Meditasi yang benar adalah pemusatan pikiran

---

<sup>1</sup>Tim Penyusun KBBI DEPDIBUD, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, 1988, hlm.808.

<sup>2</sup>K. Prenc.m., et al, *Kamus Latin Indonesia*, Kanisius, Yogyakarta, 1969, hlm.525.

<sup>3</sup>Soraya Susan Behbehani, *The Messenger Within*, Terj. Cecep Ramli, *Ada Nabi dalam Diri*, Serambi Ilmu Semesta, Jakarta, 2003, hlm.26.

<sup>4</sup>Teja S.M. Rasyid, *Samadhi*, Materi Pokok Program Penyetaraan D II GBAB-SD DEPAG, Ditjen Bimas Hindu dan Budha dan Universitas Terbuka, Jakarta, 1993, hlm.6.

<sup>5</sup>Somdet Phra Buddhagosacariya, *Mahasatipathanasutta dan Girimananda Sutta*, Terj. Goey Tek Jong, *Samadhi*, Metta Youth, Jakarta, 2002, hlm. 13.

pada obyek yang dapat menghilangkan kotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang baik. Sedangkan meditasi yang salah adalah sebagai pemusatan pikiran pada obyek yang dapat menimbulkan kotoran batin tatkala pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang tidak baik.<sup>6</sup>

Meditasi budhis dilakukan dengan pikiran. Melalui meditasi seseorang berlatih agar terbiasa mengendalikan diri sendiri dengan menyucikan pikiran dari berbagai macam *kilesa* (kotoran/ketidakmurnian) yang muncul dari pikiran. Pikiran ini yang merupakan pengikat *kilesa* yang berada di dalamnya, sehingga hal ini akan menyebabkan pikiran menjadi keruh dan kotor. Ketika pikiran menyaksikan kerugian dan bahaya dari *kilesa* itu maka pikiran akan berusaha melepaskan dan membuang semua *kilesa* keluar, sehingga pikiran akan menjadi bersih dan cemerlang.<sup>7</sup> Oleh sebab itu, meditasi dalam agama Budha dipahami sebagai keadaan pikiran yang suci, awal yang diperlukan untuk mencapai kemajuan yang lebih tinggi menuju kesucian sempurna, yaitu tingkat *arahat*.<sup>8</sup>

Menurut Budha untuk mencapai kesempurnaan tidak perlu menggantungkan diri pada upacara-upacara, kebaktian-kebaktian, dewa dan makhluk-makhluk agung. Dia harus secara langsung memperhatikan gerak-gerik badan jasmani, ucapan dan pikiran, serta berusaha sekuat tenaga untuk menyingkirkan kotoran-kotoran batin dalam dirinya, untuk memunculkan pandangan terang.<sup>9</sup>

Sebagaimana Budha yang berhasil menghancurkan semua kotoran batinnya dengan cara bermeditasi secara *khusu'* tanpa memperoleh bantuan atau bimbingan dari kekuatan apapun. Dengan memahami segala sesuatu

---

<sup>6</sup>Mettadewi w., *Bhavana (Pengembangan Batin)*, Aklademi Buddhis Nalanda, Jakarta, 1984, hlm, 4.

<sup>7</sup>Pengantar Phra Nirodharangsi dalam Acharn, Theit Desarangsi, *Meditasi Buddha*, Yayasan Dhammadipa Arama, Malang, 1991, hlm. 11.

<sup>8</sup>Teja S.M., *Op.cit.* hlm.7.

<sup>9</sup>Phra Buddadasa Mahathera, *Viphassana Dhura, Sasanacariya*, Jakarta, 1998, hlm.13.

(fenomena alam semesta) sebagaimana adanya, ia dapat mencapai penerangan sempurna (tingkat kebuddhaan). Ia tidak dilahirkan sebagai seorang budhis, tetapi ia menjadi budhis dengan usahanya sendiri. Sisa hidupnya dibaktikan untuk menolong umat manusia dengan membabarkan ajaran-ajarannya, serta memberi tauladan yang tanpa noda.<sup>10</sup> Dalam *dhammapada* 276, budha mengatakan: “engkau sendirilah yang harus berusaha, seorang *tathagatha* (para budha) hanya penunjuk jalan”. Artinya nasib manusia dibentuk oleh dirinya sendiri dalam usaha mencapai kebebasan.<sup>11</sup> Para Budha hanya penunjuk jalan, selanjutnya terserah kepada kita untuk mengikuti jalan tersebut, berhasil atau tidak tergantung pada usaha diri sendiri.

Meditasi dalam agama Budha terbagi dalam dua macam, yaitu meditasi *samatha* dan meditasi *vipassana*. Meditasi *samatha* yaitu suatu tingkat awal (*lokiya/duniawi*) untuk mencapai ketenangan jasmani dan batin melalui tercapainya pemusatan pikiran pada satu obyek.<sup>12</sup> Dalam meditasi *samatha* rintangan-rintangan batin tidak dapat dilenyapkan secara menyeluruh, akan tetapi hanya dapat mencapai tingkat-tingkat konsentrasi yang disebut *jhana-jhana*<sup>13</sup> dan mencapai berbagai kekuatan batin. Ketenangan pikiran yang dihasilkan hanyalah salah satu keadaan yang diperlukan untuk mengembangkan pandangan terang.<sup>14</sup> Sementara meditasi *vipassana* yaitu meditasi tingkat akhir (*lokuttara/di atas duniawi*) yang tujuannya agar dapat mencapai pandangan terang untuk dapat melihat dengan jelas dan terang tentang proses kehidupan yang selalu berubah tanpa henti (*anicca*) dan selalu dicengkram oleh penderitaan (*dukha*) sehingga bisa menembus (*anatta*) tanpa aku/konsep yaitu nirwana.<sup>15</sup>

---

<sup>10</sup>Ven Narada Mahathera, *Keterangan Singkat Agama Budha*, Yayasan Dhammadipa Arama, Malang, 1994, hlm.3.

<sup>11</sup>*Ibid.*, hlm.4.

<sup>12</sup>Somdet Phra Buddhagopsacariya, *Op.cit.*, hlm.13.

<sup>13</sup>Jhana Merupakan Keadaan Batin diluar Sktifitas Panca Indra. Dimana Aktivitas Panca Indra Berhenti, tidak Muncul Kesan-kesan yang Datang dari Semua Indra, Namun Kesadarannya tetap Terpelihara, dan Batin tetap Aktif. Mettadewi w., *Op.cit.*, hlm.21

<sup>14</sup>*Ibid.*, hlm.21.

<sup>15</sup>Somdet Phra Buddhagopsacariya, *Op.cit.*, hlm.41.

Pandangan terang itu berarti kesadaran yang penuh terhadap tiga corak kehidupan yang ini, yaitu: perubahan-perubahan (*anicca*), penderitaan (*dukha*), ketidakkekalan (*anatta*). Dengan kata lain ia berarti pengenalan yang sempurna terhadap kenyataan, bahwa segala sesuatu di dalam alam ini adalah tidak kekal keadaannya, sementara, dan selalu berubah-berubah; demikian pula jiwa manusia itu tidak kekal dan sebagai akibatnya adalah penderitaan yang selalu terasa.<sup>16</sup>

Dengan melaksanakan meditasi *vipassana* kotoran-kotoran batin dapat disadari dan dibasmi sampai ke akar-akarnya, sehingga meditator dapat melihat hidup dan kehidupan ini dengan sewajarnya, bahwa hidup dicengkram oleh *anicca* (ketidakkekalan), *dukha* (penderitaan) dan *anatta* (tanpa aku yang kekal) yang dapat menuju ke arah pembebasan sempurna, pencapaian nirwana.<sup>17</sup>

Meditator yang telah mencapai nirwana berarti mencapai kebebasan, bebas dari penderitaan secara total karena telah berhasil memutuskan mata rantai sebab musabab terjadinya kelahiran kembali.<sup>18</sup> Dalam kehidupannya merasakan kebahagiaan yang tertinggi, kebahagiaan yang tidak dapat terlewatkan, dimana penderitaan itu sudah tidak ada lagi, hal ini disebabkan karena telah berhasil mencapai tujuan tertinggi dari kehidupannya dan dia akan sadar bahwa setelah kehidupan ini tidak ada lagi kehidupan yang lain.<sup>19</sup>

Jika kita cermati uraian di atas, menjadi indikasi bahwa ajaran agama Budha tidak bertitik tolak dari ajaran ketuhanan, melainkan berdasarkan kenyataan hidup yang dialami manusia, yang mana kehidupan manusia itu tidak terlepas dari *dukha*, maka yang penting adalah bagaimana caranya membebaskan dari *dukha* tersebut. Hal ini sebagaimana dinyatakan di dalam

---

<sup>16</sup>Douglas M. Burns, *Meditasi dan Ilmu Jiwa*, dalam Oka Diputhera (ed.) *Meditasi II*, Vajra Dharma Nusantara, Jakarta, 2001, hlm.140.

<sup>17</sup>Mettadewi w., loc.cit.

<sup>18</sup>David j. Kalupahana, *Buddhist Philosophy A Historical Analysis*, Terj. Hudaya Kandahjaya, Filsafat Buddha, *Sebuah Analisis Historis*, Erlangga, 1986, hlm. 65.

<sup>19</sup>Muji Sutrisno, *Budhisme Pengaruhnya dalam Abad Modern*, Kanisisus, Yogyakarta, 1993, hlm.97.

pokok ajaran budha Gautama bahwa hidup selalu dalam keadaan *dukha* atau menderita.<sup>20</sup> *Dukha* disebabkan oleh nafsu keinginan yang rendah (*tanha*). Tetapi nafsu keinginan bukan satu-satunya sebab yang menimbulkan *dukha*, meskipun nafsu tersebut merupakan sebab yang nyata, terdekat dan terpenting. *Tanha* juga bukan merupakan sebab yang pertama, karena menurut paham budhis, tidak ada sebab yang pertama mengingat segala sesuatu saling bergantung dan berkaitan. *Tanha* berpokok pangkal pada anggapan keliru tentang adanya “aku” atau “ego” yang timbul; dari ketidaktahuan (*avidya*).<sup>21</sup> Ketidaktahuan ini adalah semacam ketidaktahuan yang kosmis, ketidaktahuan yang menjadikan manusia dikaburkan pandangannya. Ketidaktahuan ini mengenai tabiat asasi alam semesta, yang memiliki tiga ciri yang mencolok, yaitu:

1. Bahwa alam semesta penuh dengan penderitaan
2. Bahwa alam semesta adalah fana’.
3. Bahwa tidak ada jiwa di dalam dunia ini.<sup>22</sup>

Adapun pengertian *dukha* dalam konteks ajaran agama Budha itu mempunyai makna yang mendalam dan luas yang diartikan sebagai rasa sakit, penderitaan, kemalangan yang lawannya adalah kebahagiaan atau *sukha*.<sup>23</sup> Sebagaimana diajarkan di dalam Catur Arya Satyani atau Empat Kesunyatan Mulia, konsep *dukha* mencakup tiga pengertian. Yang pertama adalah penderitaan biasa (*dukha-dukha*). Yang kedua, *dukha* sebagai akibat dari perubahan-perubahan (*vippar-madhuka*). Suatu perasaan bahagia yang tidak kekal, cepat atau lambat berubah, dan perubahan itu menimbulkan *dukha*. Yang ketiga, *dukha* akibat ketergantungan lainnya (*sankhara dukha*).<sup>24</sup> Apa

---

<sup>20</sup>Harun Hadiwiyono, *Agama Hindu dan Budha*, BPK Gunung Mulia, Jakarta, 2001, hlm.71.

<sup>21</sup>Krisnanda Wijaya Mukti, *Wacana Buddha Dharma*, Yayasan Dharma Pembangunan, 2003, hlm.135.

<sup>22</sup>Harun Hadiwiyono, *Op.cit.*, hl;m.72.

<sup>23</sup>Mariasusai Dhavamony, *Phenopmenology of Religion*, Terj. Sudiarja, *Fenomenologi Agama*, Kanisius, Yogyakarta, 1996, hlm.309.

<sup>24</sup>Hilman Hadikusuma, *Antropologi Agama I*, Citra Aditya Bakti, Bandung, 1993, hlm.228.

yang disebut makhluk terkondisi sebagai kombinasi dari lima agregat kehidupan yang terdiri dari kelompok unsur jasmani (*rupakhandha*), perasaan (*vedana khandha*), pencerapan (*sanna khandha*), bentuk pikiran (*sankhara khandha*), dan kesadaran (*vinnana khandha*). Keempat agregat selain jasmani merupakan unsur batin (nama).

Dari kelima kegemaran manusia tersebut antara yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan dan bergantung guna untuk berproses dan bergerak dengan tujuan untuk menanggapi rangsangan dari luar secara bersama-sama dalam suatu rentetan yang terjadi sesaat, kemudian hilang kembali tanpa adanya unsur lain yang berperan dalam proses tersebut. Kelima agregat tersebutlah yang menjadi penyebab *dukha* manusia dan sekaligus sebagai penghalang bagi manusia untuk mencapai nirwana.<sup>25</sup>

## B. Tata cara meditasi

Agar supaya praktek meditasi yang dilakukan berhasil, seorang meditator harus memenuhi persyaratan baik faktor internal maupun eksternal. Ada delapan persyaratan internal yang harus dipenuhi sebelum melakukan meditasi,<sup>26</sup> diantaranya adalah:

1. Memiliki sila, yaitu tidak melakukan perbuatan buruk dan melaksanakan tugas atau kebajikan; sehingga membuat hati dan pikiran harmonis, mendukung dan mempertahankan sifat-sifat baik.
2. Menghilangkan berbagai rintangan fisik (*palibodha*) yaitu kekhawatiran yang menyangkut: keterikatan pada tempat tinggal, orang yang bertanggung jawab terhadap keluarga dan pembantunya, pertimbangan duniawi, tanggung jawab sosial terhadap teman dan pengikut, pekerjaan yang tertinggal, kepedulian pada keluarga, kemungkinan menderita penyakit.

---

<sup>25</sup>*Ibid.*, hlm.228.

<sup>26</sup>Krishnanda Wijaya Mukti, *Op.cit.*, hlm.232.

3. Mendekati guru dengan cara yang benar, hormat dan percaya terhadap guru, memberitahukan apa yang kita inginkan darinya.
4. Mempelajari subyek meditasi (*kammattana*) dengan baik, subyek yang bersifat umum sesuai dengan watak meditator dan subyek yang spesifik sesuai kebutuhan.
5. Memilih tempat atau lingkungan untuk latihan meditasi, sesuai dengan watak meditator.
6. Memiliki obyek meditasi yang sesuai dengan watak masing-masing yang dominan.
7. Melenyapkan rintangan-rintangan kecil, misalnya janji yang belum dipenuhi, simpanan makanan, hal-hal yang menyangkut jasmani seperti rambut, jenggot, dan lain-lain.
8. Dalam pelaksanaan meditasi, yang lebih penting lagi menimbulkan atau mempertahankan gambaran batin.

Adapun persyaratan eksternal yang harus diperhatikan oleh seorang meditator,<sup>27</sup> yaitu:

1. Tempat tinggal yang pantas, misalnya jauh dari keramaian, bebas dari gangguan, dan memberi kemudahan.
2. Wilayah yang mendukung, khususnya sebagai sumber mendapatkan makanan.
3. Pembicaraan yang baik dan berguna, menimbulkan motivasi dan menambah pengertian tentang meditasi.
4. Orang-orang yang pantas, yaitu guru yang memberi petunjuk, teman-teman yang baik yang dapat diajak berbicara mengenai dharma, orang yang memberi sokongan sehingga kebutuhannya terpenuhi.
5. Makanan yang bermanfaat sesuai dengan watak meditator, yang sehat, dan melindungi jasmani dari penyakit
6. Iklim yang baik, tidak terlalu panas atau dingin, yang nyaman sedikitnya selama jangka waktu tertentu, dan udara yang baik.

---

<sup>27</sup>Ibid., hlm. 234.

Budha Gautama mengajarkan empat cara bermeditasi. Empat cara tersebut adalah dengan duduk, berdiri, berjalan dan berbaring.<sup>28</sup> Untuk pemula memilih posisi meditasi dengan cara duduk bersila di lantai yang beralas, dengan meletakkan kaki kanan di atas kaki kiri atau dalam posisi setengah sila, dengan kaki dilipat ke samping. Kedudukan badan tegak lurus, tetapi tidak kaku dan tidak bersandar pada belakang kursi atau pada dinding. Hidung dan pusar terletak pada satu garis yang tegak lurus terhadap lantai. Kedua tangan diletakkan dengan santai di atas pangkuan, tangan kanan di atas tangan kiri, bertumpu dengan ibu jari saling menyentuh. Mata terbuka sedikit, memandang santai pada ujung hidung hingga jarak kaki kedepan, atau dipejamkan sepanjang kantuk tidak menyerang. Lidah menyentuh langit-langit mulut dengan lebar dan bibir terkatup rapat. Agar terasa nyaman, tubuh harus bersih dan berpakaian longgar.<sup>29</sup>

Meditasi duduk bisa didahului dengan beberapa gerakan latihan pendahuluan. Tujuan latihan pendahuluan adalah untuk menyadari daerah-daerah vital dari tubuh, membentuk kondisi fisik yang sehat dan mendapatkan postur yang benar-benar baik.

Meditator yang memilih posisi berdiri, menempatkan kakinya sedikit renggang. Kedua tangan di depan tubuh, tangan kanan memegang tangan kiri. Keseimbangan tubuh harus dijaga supaya batin tenang.

Meditasi dengan cara berjalan disebut *cankamana*. Meditasi ini dilakukan dengan beberapa cara, yaitu:

1. Berjalan dengan menghitung langkah kaki.
  2. Berjalan dengan menyadari langkah maju, mundur, ke kiri dan ke kanan.
- Menyadari gerakan kaki kanan sewaktu kaki kanan melangkah atau

---

<sup>28</sup>Mahavirothavaro, *Samma Samadhi (Samadhi yang Benar)*, Terj. Phra Chaluai Sujivo, Yayasan Bandung Sucinno Indonesia, Bandung, 1995, hlm.47.

<sup>29</sup>Dale Canon, *Six Ways of Being Religious*, Terj. Djam'annuri, *Enam Cara Beragama*, Ditperta's DEPAG RI, Jakarta, 2002, hlm. 307.

sewaktu kaki kiri melangkah. Gerakan setiap tangan pada waktu berjalan juga harus disadari.

3. Berjalan dengan menggunakan obyek meditasi gambaran tubuh, seolah melihat tubuh sendiri, dan mengamati seluruh kegiatan dan gerakan tubuh.

Posisi berbaring dilakukan dengan tubuh rebah ke arah kanan, dengan kaki kiri di atas kaki kanan, seperti posisi tubuh Budha Gautama di saat *parinirwana*. Posisi arah sebaliknya juga dimungkinkan, yang penting bagaimana pikiran diarahkan.<sup>30</sup>

Untuk melakukan meditasi, seorang meditator memusatkan pikirannya untuk menyatu dengan obyek secara berkesinambungan tanpa henti. Dalam meditasi *samatha* ada empat puluh macam obyek meditasi obyek-obyek meditasi ini dapat dipilih salah satu yang cocok dengan sifat atau pribadi seseorang. Keempat puluh obyek meditasi itu ialah :

- a. Sepuluh *kasina* (sepuluh wujud benda), yaitu:
  1. *Pathavi kasina*, yaitu wujud tanah.
  2. *Apo kasina*, yaitu wujud air.
  3. *Tejo kasina*, yaitu wujud udara atau angin.
  4. *Vayo kasina*, yaitu wujud udara atau angin.
  5. *Nila kasina*, yaitu wujud warna biru.
  6. *Pita kasina*, yaitu wujud warna kuning.
  7. *Lohita kasina*, yaitu wujud warna merah.
  8. *Odata kasina*, yaitu wujud warna putih.
  9. *Aloka kasina*, yaitu wujud cahaya.
  10. *Akasa kasina*, yaitu wujud ruangan terbatas
- b. Sepuluh *asubha* (sepuluh wujud kekotoran), yaitu:
  1. *Udhumataka*, yaitu wujud mayat yang membengkak.
  2. *Vinilaka*, yaitu wujud mayat yang berwarna kebiru- biruan.

---

<sup>30</sup>Mahaviorothavaro, *Op.cit.*, 49.

3. *Vipubbaka*, yaitu wujud mayat yang bernanah.
  4. *Vicchiddaka*, yaitu wujud mayat yang terbelah di tengahnya.
  5. *Vikkhahayitaka*, yaitu wujud mayat yang digerogoti binatang-binatang.
  6. *Vikkhittaka*, yaitu wujud mayat yang telah hancur lebur.
  7. *Hatavikkittaka*, yaitu wujud mayat yang busuk dan hancur.
  8. *Lohitaka*, yaitu wujud mayat yang berlumuran darah.
  9. *Puluvaka*, yaitu wujud mayat yang dikerubungi belatung.
  10. *Atthika*, yaitu wujud tengkorak.
- c. Sepuluh *anussati* (sepuluh macam perenungan), yaitu:
1. *Buddhanussati*, yaitu perenungan terhadap Budha.
  2. *Dhammanussati*, yaitu perenungan terhadap *dhamma*.
  3. *Sanghjanussati*, yaitu perenungan terhadap *Sangha*.
  4. *Silanussati*, yaitu perenungan terhadap sila.
  5. *Caganussati*, yaitu perenungan terhadap kebajikan.
  6. *Devatanussati*, yaitu perenungan terhadap makhluk-makhluk agung atau para dewa.
  7. *Maranussati*, yaitu perenungan terhadap kematian.
  8. *Kayagatasati*, yaitu perenungan terhadap badan jasmani.
  9. *Anapanasati*, yaitu perenungan terhadap pernafasan.
  10. *Upasamanussati*, yaitu perenungan terhadap nirwana.
- d. Empat *appamanna* ( empat keadaan yang tidak terbatas), yaitu:
1. *Metta*, yaitu cinta kasih yang universal, tanpa pamrih.
  2. *Karuna*, yaitu belas kasihan.
  3. *Mudita*, yaitu perasaan simpati.
  4. *Upekkha*, yaitu keseimbangan batin.
- e. Satu *aharapatikulasanna* (satu perenungan terhadap makanan yang menjijikkan)

- f. Satu *catudhatuvavatthana* (satu analisa terhadap keempat unsur yang ada di dalam badan jasmani).
- g. Empat *arupa* (empat perenungan tanpa materi), yaitu:
  1. *Kasinugaghatimakasapannatti*, yaitu obyek ruangan yang sudah keluar dari kasina.
  2. *Akasanancayatana-citta*, yaitu obyek kesadaran yang tanpa batas.
  3. *Nattibhavapannatti*, yaitu obyek kekosongan.
  4. *Akincannayatana-citta*, yaitu obyek bukan pencerapan.
- a. Sepuluh *kasina* (sepuluh wujud benda)

Dalam *kasina* tanah, dapat dipakai kebun atau segumpal tanah yang dibulatkan. Dalam *kasina* air, dapat dipakai sebuah telaga atau air yang berada di dalam ember. Dalam *kasina* api, dapat dipakai api yang menyala yang di depannya diletakkan seng yang berlubang. Dalam *kasina* angin, dapat dipakai angin yang berhembus di pohon-pohon atau di badan. Dalam *kasina* warna, dapat dipakai benda-benda seperti bulatan dari kertas, kain, papan, atau bunga yang berwarna biru, kuning, merah atau putih. Dalam *kasina* cahaya, dapat dipakai cahaya matahari atau bulan yang memantul di dinding atau di lantai melalui jendela dan lain-lain. Dalam *kasina* ruangan terbatas dapat di pakai ruangan kosong yang mempunyai batas-batas di sekelilingnya seperti, drum dan lain-lain.

Di *sini*, meditator harus memusatkan seluruh perhatiannya pada bulatan yang berwarna biru. Selanjutnya, dengan memandang terus pada bulatan itu, meditator harus berjuang agar pikirannya berjaga-jaga, waspada, dan sadar. Sementara itu, benda-benda di sekeliling bulatan tersebut seolah-olah lenyap, dan bulatan tersebut kelihatan menjadi semakin semu dan akhirnya menjadi bayangan pikiran saja. Walaupun mata dibuka atau ditutup, meditator masih melihat bulatan biru itu di dalam pikirannya, yang makin lama makin terang seperti bulatan dari rembulan.

b. Sepuluh *ashuba* (sepuluh wujud kekotoran ).

Dalam *sepuluh asubha* ini , di lihat atau dibayangkan sesosok tubuh yang telah menjadi mayat diturunkan ke dalam lubang kuburan, membengkak, bernanah, terbelah di tengahnya, hancur membusuk, berlumuran darah, dikerubungi belatung, dan akhirnya merupakan tengkorak. Selanjutnya, menarik kesimpulan terhadap badannya sendiri, “ Badanku ini juga mempunyai sifat-sifat itu sebagai kodratnya, tidak dapat dihindari.” Disinilah hendaknya meditator memegang dengan teguh di dalam pikirannya obyek yang berharga yang telah timbul, seperti gambar pikiran mengenai mayat yang membengkak.

c. Sepuluh *anussati* (sepuluh macam perenungan )

Dalam *Buddhanussati*, direnungkan sembilan sifat Budha. Kesembilan sifat Budha tersebut adalah Maha Suci, telah mencapai penerangan sempurna, sempurna pengetahuan dan tingkah lakunya, sempurna menempuh jalan ke Nirwana, pengenal semua alam, pembimbing semua manusia yang tiada taranya, guru para dewa dan manusia.

Dalam *dhammanussati*, direnungkan enam sifat *dhamma*. Keenam sifat *Dhamma* itu adalah telah sempurna dibabarkan nyata di dalam kehidupan, tak lapuk oleh waktu, menuntun ke dalam batin, dapat diselami para bijaksana dalam batin masing-masing.

Dalam *Sanghanussati*, direnungkan sembilan sifat *Ariya-Sangha* kesembilan sifat *Ariya-Sangha* itu adalah telah bertindak dengan baik, telah bertindak lurus, telah bertindak benar, telah bertindak patut, patut menerima persembahan, patut menerima tempat bernaung, patut menerima penghormatan, lapangan untuk menanam jasa yang tiadataranya di alam semesta.

Dalam *silanussati*, direnungkan sila yang telah dilaksanakan yang tidak ternoda, yang dipuji oleh para bijaksana, dan menuju pemusatan pikiran. Dalam *caganussati*, direnungkan kebajikan berdana yang telah dilaksanakan, yang menyebabkan musnahnya kekikiran.

Dalam *marananussati*, meditator merenungkan bahwa pada suatu hari, kematian akan datang menyongsong dirinya dan makhluk lainnya. Tidak seorangpun yang mengetahui kapan, dimana dan melalui apa orang akan meninggal, serta keadaan yang bagaimana menunggu setelah kematian.

Dalam *kayagatasati*, meditator merenungkan tiga puluh dua bagian anggota tubuh, dari telapak kaki ke atas dan dari puncak kepala ke bawah, yang diselubungi kulit dan penuh kotoran bahwa di dalam badan ini terdapat rambut kepala, bulu badan, kuku, gigi, kulit, daging, urat, tulang, sumsum, ginjal, jantung, hati, selaput dada, limpa, paru-paru, usus, saluran usus, perut, kotoran, empedu, lendir, nanah, keringat, lemak, air mata, minyak kulit, ludah, cairan sendi, air kencing, air kencing, dan otak.

Dalam *anapanasati*, meditator merenungkan keluar masuknya napas. Dengan sadar ia menarik napas, dengan sadar mengeluarkan napas.

Dalam *upasamanussati*, meditator merenungkan Nirwana yang terbebas dari kotoran batin, hancurnya keinginan, putusnya lingkaran *tumimbal lahir*.

- d. Empat *appamanna* (empat keadaan yang tidak terbatas).

Dalam melaksanakan *metta-bhavana*, meditator harus mulai dari dirinya sendiri, karena tidak mungkin dapat memancarkan cinta kasih sejati bila ia membenci dan meremehkan dirinya sendiri. Setelah itu, cinta kasih dipancarkan kepada orang lain.

Dalam *karuna-bhavana*, meditator memancarkan belas kasihan kepada orang yang sedang ditimpa kemalangan, diliputi kesedihan, kesengsaraan, dan penderitaan.

Dalam *muditha-bhavana*, meditator memancarkan perasaan simpati kepada orang yang sedang bersuka cita, ia turut berbahagia melihat kebahagiaan orang lain.

Dalam *upekkha-bhavana*, meditator akan tetap tenang menghadapi suka dan duka, ujian dan celaan.

- e. Satu *aharapatikulasanna* (satu perenungan terhadap makanan yang menjijikkan).

Dalam satu *aharapatikulasanna*, direnungkan bahwa makanan adalah barang yang menjijikkan bila telah berada di dalam perut; direnungkan bahwa apapun yang telah dimakan, di minum, dikunyah, semuanya akan berakhir sebagai kotoran.

- f. Satu *Catudhatuvavatthana* (satu analisa terhadap keempat unsur yang ada di dalam badan jasmani).

Dalam satu *catudhatuvavatthana*, direnungkan bahwa di dalam badan jasmani terdapat empat unsur materi, yaitu:

1. *Pathavi-dhatu* (unsur tanah atau unsur padat), ialah segala sesuatu yang bersifat keras atau padat. Umpamanya: rambut kepala, bulu badan, kuku, gigi, dan lain-lain.
2. *Apo-dhatu* (unsur air atau unsur cair), ialah segala sesuatu yang bersifat berhubungan yang satu dengan yang lain atau melekat. Umpamanya: empedu, lendir, nanah, darah, dan lain-lain.
3. *Tejo-dhatu* (unsur api atau unsur panas), ialah segala sesuatu yang bersifat panas dingin. Umpamanya: setelah selesai makan dan minum, atau bila sedang sakit, badan akan terasa panas dingin.

g. Empat *Arupa* (empat perenungan tanpa materi).

Dalam *kasinugaghatimakasapannati*, batin yang telah memperoleh gambaran *kasina* dikembangkan ke dalam perenungan ruangan yang tanpa batas sambil membayangkan, “ruangan! ruangan! tak terbatas ruangan ini!” dan kemudian gambaran *kasina* dihilangkan. Jadi, pikiran ditujukan kepada ruangan yang tanpa batas, dipusatkan di dalamnya, dan menembus tanpa batas.

Dalam *akasanancayathana-citta*, ruangan yang tanpa batas itu ditembus dengan kesadarannya sambil merenungkan, “tak terbataslah kesadaran itu.” Ia harus berulang-ulang memikirkan penembusan ruangan itu dengan sadar, mencurahkan perhatiannya kepada hal tersebut.

Dalam *natthibhavapannati*, meditator mengarahkan perhatiannya pada kekosongan atau kehampaan dan tidak ada apa-apanya dari kesadaran terhadap ruangan yang tanpa batas itu. Ia terus menerus merenungkan, “tidak ada apa-apa di sana! kosonglah adanya ini!”

Dalam *akincannayatana-citta*, meditator merenungkan keadaan kekosongan sebagai ketenangan atau kesejahteraan, dan setelah itu ia mengembangkan pencapaian dari sisa unsur-unsur batin yang penghabisan, yaitu perasaan, *pencerapan*, bentuk-bentuk pikiran, dan kesadaran sampai batas kelenyapannya. Jadi, setelah kekosongan itu dicapai maka kesadaran mengenai kekosongan itu dilepas, seolah-olah tidak ada pencerapan lagi.<sup>31</sup>

Ketika ketenangan fisik dan mental tercapai sepenuhnya, lahir dan batin benar-benar berbahagia, dan selanjutnya memasuki keadaan terkonsentrasi. Ada tiga tingkatan konsentrasi, yaitu: (1) konsentrasi sesaat

---

<sup>31</sup>Mettadewi w., *Op.cit.*, hlm. 11.

(*khanika-samadhi*); (2) konsentrasi permulaan (*upacara-samadhi*); (3) konsentrasi penuh (*appana-samadhi*).<sup>32</sup>

Ketiga tingkatan konsentrasi dianggap sebagai wujud dari kesucian pikiran (*citta-visuddhi*), karena dikenali dari tidak adanya lima rintangan batin (*nivarana*), apakah untuk sementara waktu saja atau untuk waktu yang lebih lama sebagaimana yang diinginkan.

Konsentrasi permulaan akan tercapai ketika rintangan batin lenyap sama sekali, dan faktor *jhana* belum mapan. Pada tahan ini muncul penampakan gambaran batin (*uggaha-nimitta*). Jika gambaran batin dapat dipertahankan dan menjadi obyek semadi hingga semua faktor *jhana* berkembang, pada tahap lanjut gambaran batin terkendali (*patibhaganimitta*) menjadi obyek semadi. Konsentrasi penuh tercapai apabila gambaran batin terkendali dapat dipertahankan dan semua faktor *jhana* telah mapan.

Konsentrasi penuh, pemusatan pikiran yang kuat memegang obyek pada tingkat pertama disebut sebagai *rupa jhana* satu. Setelah mencapai *jhana* pertama kali, seorang meditator harus melatih dirinya hingga mahir (*vasi*). Pencapaian *jhana* pertama kali tidak menjamin bahwa keadaan itu akan dapat dicapai kembali dengan mudah. Tanpa latihan lebih lanjut *jhana* akan merosot. Meditator yang mahir (*vasi*) akan terampil mengarahkan pikiran pada obyek, terampil masuk dan keluar *jhana*, melacak kembali pencapaiannya dari tingkatan yang satu ke yang lain, atau ia dapat berada dalam *jhana* selama waktu yang ia kehendaki. Tingkatan *jhana* berikutnya dinamakan *rupa jhana* II-III-IV, berlanjut dengan *arupa jhana* I-II-III-IV.

Tidak semua obyek meditasi dapat menghasilkan konsentrasi penuh. Obyek meditasi yang berbentuk konkret menghasilkan pencapaian

---

<sup>32</sup>*Ibid.*, hlm. 15.

konsentrasi lebih tinggi. Obyek meditasi yang memerlukan suatu latihan pikiran ide, seperti perenungan terhadap sifat-sifat mulia Budha tidak memberikan hasil demikian.<sup>33</sup>

Sedangkan pokok perenungan dari meditasi *vipassana* adalah batin dan jasmani (nama- rupa) atau *panca-khandha*, yaitu memperhatikan gerak-geriknya batin dan jasmani terus menerus sehingga dapat melihat dengan nyata bahwa batin dan jasmani itu dicengkeram oleh ketidakkekalan (*anicca*), penderitaan (*dukha*), dan tanpa aku (*anatta*).

Pengamatan obyek batin dan jasmani ini dikategorikan menjadi empat kelompok, yaitu:

1. *Kaya nupassana* (perenungan terhadap badan jasmani)

Meditasi dengan obyek badan jasmani dilakukan dengan cara menyadari keluar dan masuknya nafas (*anapanassati*). Dalam *anapanassati* ini, tidak ada tekanan atau paksaan pada pernapasan. Panjang dan pendeknya pernafasan harus disadari, tetapi tidak dibuat-buat atau sengaja diatur. Jadi, bernafas secara biasa dan wajar.

Cara meditasi lain yang penting, ialah sadar dan waspada terhadap segala sesuatu yang dilakukan, ketika berjalan, berdiri, duduk, atau berbaring, sewaktu membungkukkan dan merentangkan badan, sewaktu melihat ke muka atau kebelakang.

2. *Vedana nupassana* (perenungan terhadap perasaan)

Disini direnungkan perasaan yang dialami secara obyektif, baik perasaan senang, maupun perasaan yang acuh tak acuh. Direnungkan keadaan perasaan yang sebenarnya, bagaimana ia timbul, berlangsung, dan kemudian lenyap kembali. Apabila perasaan telah dapat diatasi dengan tepat, maka batin menjadi bebas, tidak terikat oleh apapun di dalam dunia ini.

---

<sup>33</sup>Teja S.M. Rasyid, *Op.cit.*, hlm.15.

3. *Citta-nupassana* (perenungan terhadap pikiran)

Di sini direnungkan segala gerak-gerik pikiran. Apabila pikiran sedang dihinggapi hawa nafsu atau terbebas dari padanya, maka hal itu harus disadari. Jadi, keadaan pikiran yang sebenarnya harus di amat-amati, agar batin menjadi bebas dan tidak terikat.

4. *Dhamma-nupassana* (perenungan terhadap bentuk-bentuk pikiran)

Di sini direnungkan bentuk-bentuk pikiran dari lima macam rintangan (*nivarana*), direnungkan bentuk-bentuk pikiran dari lima kelompok faktor kehidupan (*pancakkhanda*), direnungkan bentuk-bentuk pikiran dari enam landasan *indriya* dalam dan luar (dua belas *ayatana*), direnungkan bentuk-bentuk pikiran dari tujuh faktor penerangan agung (*satta bojjhanga*), dan direnungkan bentuk-bentuk pikiran dari Empat Kasunyataan Mulia (*cattari ariya saccani*)

Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari lima macam rintangan (*nivarana*) ialah apabila di dalam diri orang yang bermeditasi timbul nafsu keinginan, kemauan jahat, kemalasan dan kelelahan, kegelisahan dan kekhawatiran, maka hal itu harus disadari. Demikian pula apabila *nivarana* itu tidak ada di dalam dirinya, maka hal itupun harus disadari. Sehingga mengetahui bagaimana bentuk-bentuk pikiran itu datang dan timbul.

Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari lima faktor kehidupan (*pancakkhandha*) ialah dengan menyadari bahwa ini ialah bentuk jasmani, inilah perasaan, inilah *pencerapan*, inilah bentuk pikiran, inilah kesadaran. Sehingga dapat mengetahui bagaimana caranya timbul dan bagaimana caranya lenyap.

Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari enam landasan *indriya* dalam dan luar (dua belas *ayatana*) ialah dengan menyadari bahwa inilah mata dan obyek bentuk, inilah telinga dan obyek suara, inilah hidung dan obyek bau, inilah lidah dan obyek kecap, inilah

badan dan obyek sentuhan, inilah pikiran dan obyek pikiran, ia tahu akan belenggu-belenggu yang timbul dalam hubungan dengan semua itu. Ia tahu bagaimana cara menaklukkan belenggu-belenggu itu. Ia tahu bagaimana caranya supaya belenggu yang telah dibuang itu tidak timbul lagi kemudian.

Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari tujuh faktor penerangan Agung (*satta Bojjhanga*) ialah apabila di dalam diri meditator timbul kesadaran (*sati*), penyelidikan *Dhamma* yang mendalam (*Dhamma-Vicaya*), tenaga (*Viriya*), kesenangan (*Piti*), ketenangan (*Passadhi*), pemusatan pemikiran (*Samadhi*), atau keseimbangan (*Upekkha*), maka hal itu semua harus disadari bahwa keadaan-keadaan ini tidak ada di dalam dirinya, sehingga mengetahui bagaimana cara mengembangkannya dengan sempurna.

Cara merenungkan bentuk-bentuk pikiran dari Empat Kesunyataan Mulia (*Cattari Ariya Saccani*) ialah dengan menyadari berdasarkan Kesunyataan bahwa inilah penderitaan, inilah asal mula dari penderitaan, inilah pemadaman dari penderitaan, inilah jalan menuju pemadaman dari penderitaan. Meditator merenungkan masalah-masalah yang timbul dan hancur dari bentuk-bentuk pikiran. Akhirnya, meditator hidup bebas tanpa ikatan dalam dunia ini.<sup>34</sup>

### **C. Manfaat Meditasi**

Praktek meditasi yang dilakukan secara benar, akan menghasilkan kemajuan spiritual yang membuat hidup meditator menjadi lebih baik. Dalam kehidupannya meditator dapat menghadapi masalah yang berhubungan dengan mental dan kejiwaan dapat melenyapkan, setiap ketegangan dan tekanan yang datang dalam kehidupan sehari-hari atau dapat mengendalikan emosinya. Pada dirinya timbul sifat kesabaran, ketenangan dan kedamaian.

---

<sup>34</sup>*Ibid.*, hlm. 17.

Hal tersebut berdampak pada keseimbangan batin, keharmonisan fisik, mental dan spiritual, sehingga mampu untuk berpikir jernih dan kecerdasan.

Meditasi juga berpengaruh fungsi-fungsi organ tubuh yang bermanfaat bagi kesehatan, seperti peningkatan kebugaran dan daya tahan tubuh hingga penyembuhan sejumlah penyakit.<sup>35</sup> Dengan menjalankan praktek meditasi selama bertahun-tahun, menjadikan kebiasaan hidup yang terarah dan terstruktur, kepribadian lebih matang membuat seorang meditator lebih sabar, lebih tahan menghadapi kesulitan lebih bersedia berkorban dan tidak menggantungkan dirinya kepada orang lain. Dalam kehidupan bermasyarakat memperhatikan norma etika, dan moral, dapat lebih mengenal cara hidup dimasyarakat. Dengan meditasi dapat lebih memperoleh kebijaksanaan dalam perilaku sehingga tidak sewenang-wenang, dan dapat memberi bimbingan spiritual kepada lingkungannya.<sup>36</sup>

Adapun manfaat yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari oleh seorang meditator diantaranya adalah:

1. Meditasi dapat membebaskan diri dari ketegangan relaksasi atau pelepasan.
2. Meditasi dapat membantu untuk menenangkan diri dari kebingungan dan mendapatkan ketenangan yang bersifat sementara maupun yang bersifat tetap.
3. Meditasi dapat menumbuhkan kepercayaan kepada diri sendiri yang sangat dibutuhkannya.
4. Meditasi dapat membantu untuk memberikan pengertian terhadap keadaan atau sifat yang sebenarnya dari hal-hal yang menyebabkannya takut dan selanjutnya dapat mengatasi rasa takut dalam pikirannya.
5. meditasi dapat memberikan perubahan dan perkembangan yang menuju pada kepuasan hati.

---

<sup>35</sup>Krishnanda Wijaya Mukti, *Op.cit.*, hlm.218.

<sup>36</sup>*Ibid*, hlm.220.

6. Meditasi dapat menghilangkan keragu-raguan dan dapat mengetahui nilai-nilai yang praktis dalam bimbingan agama.
7. Meditasi dapat membantu menguatkan ingatan sehingga dapat belajar lebih seksama dan lebih efisien.
8. Meditasi dapat menunjukkan sifat dan kegunaan dari kekayaan yang diperolehnya, bagaimana cara menggunakan harta tersebut untuk kebahagiaan dirinya sendiri dan kebahagiaan orang lain.
9. Meditasi dapat membantu untuk memiliki rasa puas dan ketenangan serta tidak melampiaskan rasa isi hati terhadap orang lain yang lebih mampu dari padanya.
10. Meditasi dapat memberikan pengertian yang lebih mendalam mengenai kehidupan ini, dan pengertian tersebut akan memberi kelegaan dan kebebasan dari penderitaan serta pahit getirnya kehidupan ini.
11. Meditasi dapat membantu untuk belajar menguasai nafsu-nafsu dan keinginannya.
12. Meditasi dapat mengembangkan pengetahuan-pengetahuan yang sangat berguna untuk kesejahteraan diri sendiri dan kehidupannya.
13. Meditasi dapat memberikan kesadaran dan melihat bagaimana caranya mengatasi kebiasaan yang berbahaya yang memperbudak dan mengikat dirinya.<sup>37</sup>

Demikianlah manfaat praktis yang dapat dihasilkan dari latihan meditasi baik yang mempengaruhi aspek jasmani dan aspek rohani manusia.

---

<sup>37</sup>Mettadewi, *Op.cit.*, hlm. 6.